VERRINES AUX TROIS COULEURS

Mardi 12 Septembre 2017

Pour une entrée ou en plat principal :

Verrines aux trois couleurs pour 2 personnes et 5pp- 6 sp par part

-100 g de chair d’avocat

-2 œufs moyens durs *

-1 tomate*

-1 citron bio*

-persil

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

1 pincée de paprika

-sel poivre blanc

Mixer ensemble l’avocat + le jus de citron, un œuf dur, la crème, sel poivre paprika

Couper la tomate en 2, l’épépiner et la détailler en petits dés

Mettre au fond de 2 grandes verrines les dés de tomate, rajouter la mousse d’avocat et finir avec le deuxième œuf dur dont le blanc est coupé en petits dés et le jaune émietté

Saupoudrer de persil ciselé

Mettre au frais

Si vous aimez plus pimenter, remplacer le paprika par quelques gouttes de tabasco

Cette verrine est très rassasiante, à accompagner d’une belle salade avec 1 c à c d’huile (rajouter 1 pp-1 sp)

Pour le repas : verrine aux trois couleurs (5pp- 6 sp)-1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-1 tartelette pêche thym citron (4pp- 5 sp- recette du 27 08 2016). Total : 10 pp- 13 sp

Excellent mardi

Lilou 3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés